roy_hofer_BDA_circ_heim_def 14.10.2004 8:37 Uhr Seite 31

HEIMTRAINER

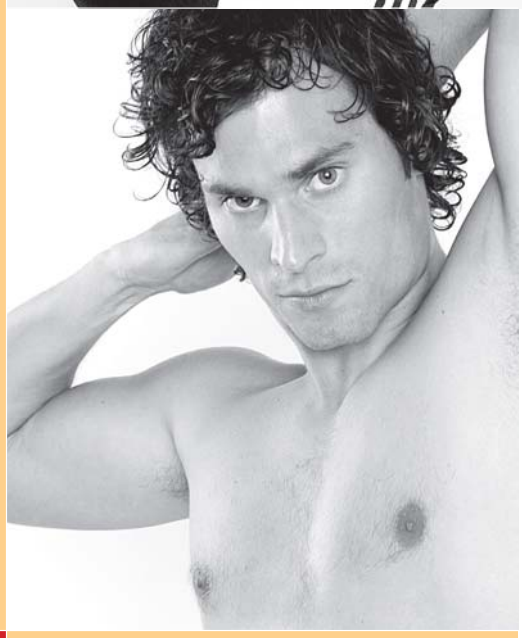
circular HOMETRAINER

Art.-Nr. 33855

Montageanleitung

Bedienungsanleitung

Trainingsanleitung



RWTÜV GS geprüfte Sicherheit

01/2005

crane® SPORTS

roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:08 Uhr Seite 1

roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:08 Uhr Seite 3

Allgemeines

Sicherheitshinweise 4
Verpackung 4
Entsorgung 4

Das Trainingsgerät

Ausstattung 5
Teileliste 6/7
Kleinteile 8

Die 8 - Schritte-Montage

1. Überprüfen des Lieferumfanges 9
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes 10
3. Montage der Pedale 11
4. Montage des Sattels und der Sattelstütze 12
5. Montage der Lenkersäule 13
6. Montage des Lenkers 14
7. Montage des Trinkflaschenhalters 15
8. Montage des Computers 15/16

Der Computer

1. LCD-Anzeige und Computerfunktionen 17/18
2. Touch-Screen-Funktionen 19
3. Inbetriebnahme 19
4. Anzeigen im Überblick 20
5. Beispiel: Voreinstellen von Funktionswerten 20

Trainingshinweise 21/22

Was Sie sonst noch wissen sollten

Einstellen der richtigen Sitzposition 23
Transport und Bewegen des Heimtrainers 23
Service 24
Fehlersuche 25
Pflege und Wartung 25
Ersatzteileliste 26/27/28
Garantie/Garantiekarte 29

Symbol-Erklärung

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:08 Uhr Seite 4

SICHERHEITSHINWEISE

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/5, Klasse HC und ist TÜV-GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 89/336/EWG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden. Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

Wir bitten Sie, zur Vermeidung von Unfällen und Schäden am Gerät folgende Hinweise zu beachten:

- → Dieses Gerät ist ein drehzahlabhängiges Trainingsgerät der Klasse HC und für therapeutische Zwecke nicht geeignet.
- → Das Gerät soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.
- → Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- → Stellen Sie den Heimtrainer auf einen festen und ebenen Untergrund und achten Sie darauf, dass in jede Richtung hin genügend Freiraum ist (mind. 1 m). Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- → Steigen Sie nicht auf den Sattel oder andere Teile des Gerätes.
- → Die Mindesteinstecktiefe der Sattelstütze ist laut Anleitung unbedingt zu beachten.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- → Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- → Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- → Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- → Der Tretwiderstand Ihres Heimtrainers kann mit dem Bremsknopf an der Lenkersäule reguliert werden.
- → Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- → Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- → Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- → Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- → Bei der Weitergabe des Gerätes bitte unbedingt die Bedienungsanleitung mitgeben.
- → Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- → Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- → Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- → Transportieren Sie das Gerät niemals alleine.
- → Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- → Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
- → Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.

TRINKFLASCHE

- → Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
- → Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

VERPACKUNG

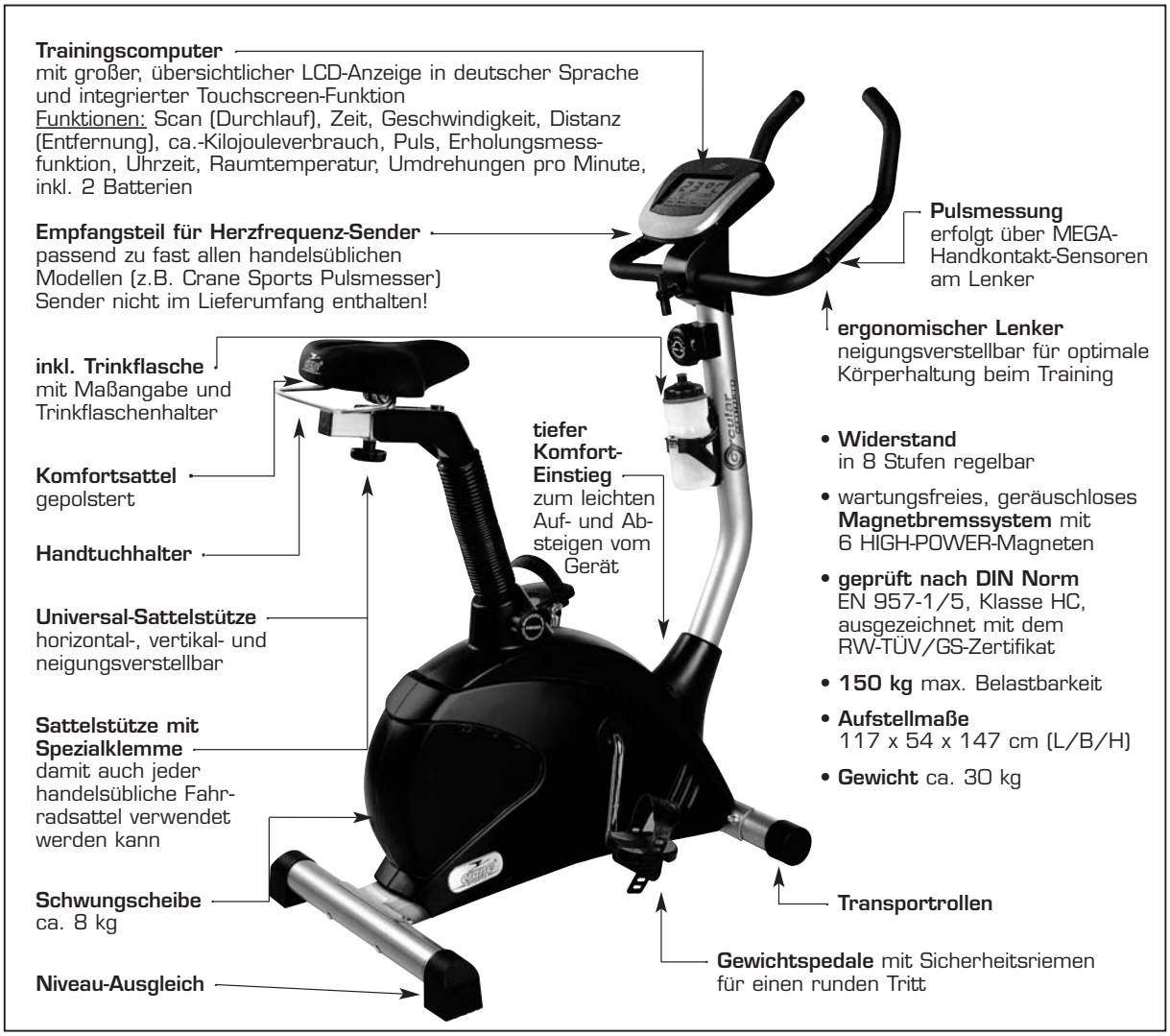
Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)

ENTSORGUNG

Bitte achten Sie auf umweltgerechte Entsorgung!

Circular Heimtrainer Ausstattungsmerkmale:


Trainingscomputer mit großer, übersichtlicher LCD-Anzeige in deutscher Sprache und integrierter Touchscreen-Funktion Funktionen: Scan (Durchlauf), Zeit, Geschwindigkeit, Distanz (Entfernung), ca.-Kilojouleverbrauch, Puls, Erholungsmessfunktion, Uhrzeit, Raumtemperatur, Umdrehungen pro Minute, inkl. 2 Batterien
Empfangsteil für Herzfrequenz-Sender passend zu fast allen handelsüblichen Modellen (z.B. Crane Sports Pulsmesser) Sender nicht im Lieferumfang enthalten!
inkl. Trinkflasche mit Maßangabe und Trinkflaschenhalter
Komfortsattel gepolstert
Handtuchhalter
Universal-Sattelstütze horizontal-, vertikal- und neigungsverstellbar
Sattelstütze mit Spezialklemme damit auch jeder handelsübliche Fahrradsattel verwendet werden kann
Schwungscheibe ca. 8 kg
Niveau-Ausgleich
tiefer Komfort-Einstieg zum leichten Auf- und Absteigen vom Gerät
Pulsmessung erfolgt über MEGA-Handkontakt-Sensoren am Lenker
ergonomischer Lenker neigungsverstellbar für optimale Körperhaltung beim Training
• **Widerstand** in 8 Stufen regelbar
• wartungsfreies, geräuschloses **Magnetbremssystem** mit 6 HIGH-POWER-Magneten
• **geprüft nach DIN Norm** EN 957-1/5, Klasse HC, ausgezeichnet mit dem RW-TÜV/GS-Zertifikat
• **150 kg** max. Belastbarkeit
• **Aufstellmaße** 117 x 54 x 147 cm (L/B/H)
• **Gewicht** ca. 30 kg
Transportrollen
Gewichtspedale mit Sicherheitsriemen für einen runden Tritt

Lieferumfang:

→ Einzelteile entsprechend der Teileliste
→ Montagewerkzeug
→ Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung
→ CD-ROM

Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar. Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beilegen.

Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

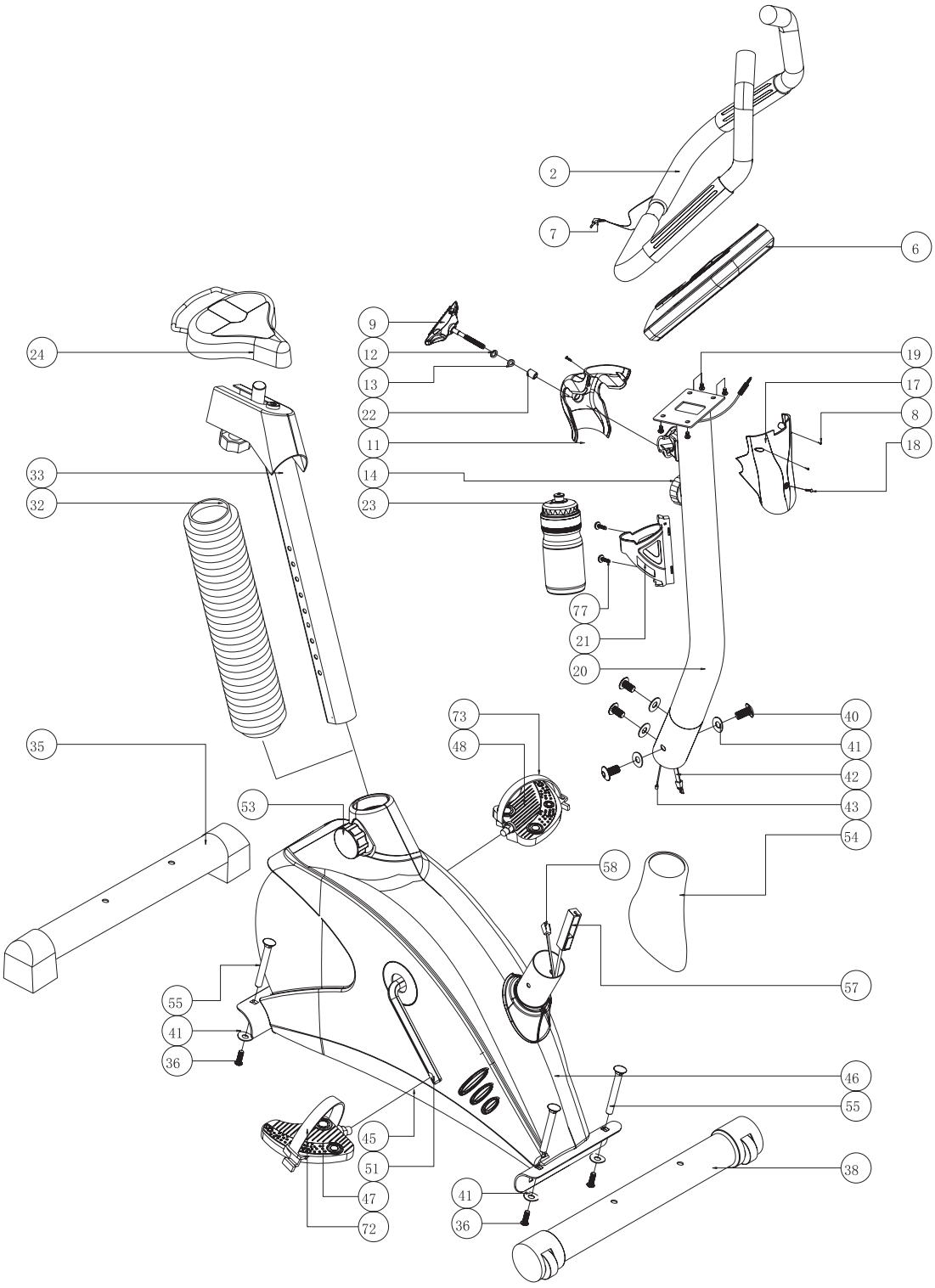
→ Telefon: 0800/80 80 14 (Montag – Freitag: 8°° – 17°°)

→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

→ Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Circular Heimtrainer · Art. Nr.: 33855

TEILE

Bevor Sie mit der Montage beginnen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:08 Uhr Seite 7

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
2	Lenker	1
6	Computer	1
7	Handpulskabel	1
8	Schrauben für Plastikabdeckung des Lenkers	2
9	T-Schraube für Lenker	1
11	Vordere Plastikabdeckung des Lenkers	1
12	Federring für Lenkerfixierung	1
13	Unterlegscheibe für Lenkerfixierung	1
14	Widerstandsregler	1
17	Hintere Plastikabdeckung des Lenkers	1
18	Schrauben für hintere Plastikabdeckung des Lenkers	2
19	Schrauben für Computerfixierung	4
20	Lenkersäule	1
21	Trinkflaschenhalter	1
22	Buchse für T-Schraube	1
23	Trinkflasche	1
24	Sattel	1
32	Sattelstützenabdeckung	1
33	Sattelstütze	1
35	Hinterer Standfuß	1
36	Inbusschraube für Standfuß	4
38	Vorderer Standfuß	1
40	Inbusschraube für Lenkersäule	4
41	Gewölbte Unterlegscheibe für Lenkersäule und Standfuß	8
42	Computerkabel (oberer Teil)	1
43	Widerstandsreglerkabel (oberer Teil)	1
45	Seitenabdeckung rechts	1
46	Seitenabdeckung links	1
47	Pedal rechts	1
48	Pedal links	1
51	Kurbel	1
53	Schnellverstellschraube Sattelstütze	1
54	Abdeckung für Lenkersäule	1
55	Bolzen für Standfußfixierung	4
57	Widerstandsreglerkabel (unten)	1
58	Computerkabel (unten)	1
72	Sicherheitsriemen für Pedal (rechts)	1
73	Sicherheitsriemen für Pedal (links)	1
77	Inbusschraube für Trinkflaschenhalter	2

KLEINTEILE

Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Heimtrainers benötigen. Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

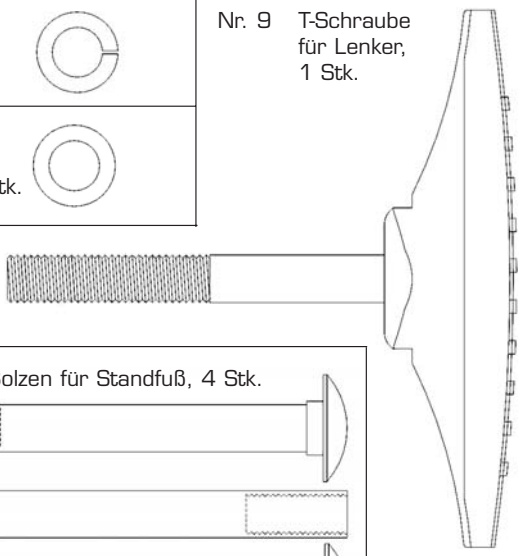
(Teile in Originalgröße abgebildet)

Nr. 8 Kreuzschlitzschraube für Plastikabdeckung Lenker, 2 Stk.

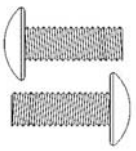
Nr. 12 Federring für Lenker, 1 Stk.

Nr. 13 Unterlegscheibe für Lenker, 1 Stk.

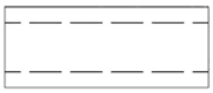
Nr. 9 T-Schraube für Lenker, 1 Stk.



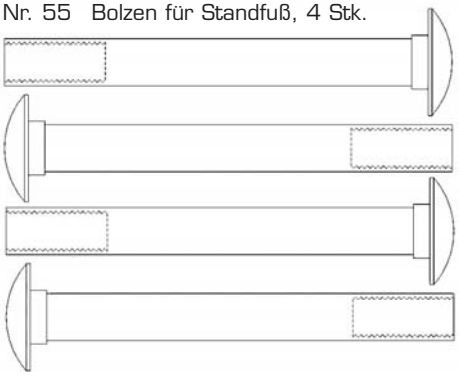
Nr. 18 Kreuzschlitzschraube für Plastikabdeckung Lenker, 2 Stk.



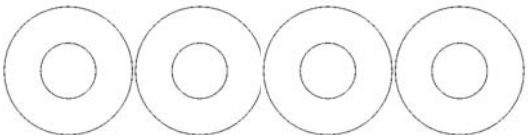
Nr. 22 Buchse für Lenker, 1 Stk.



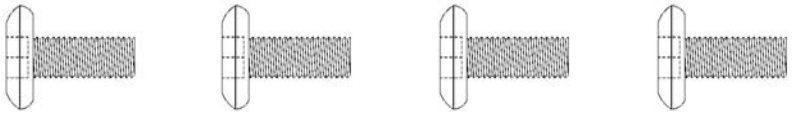
Nr. 55 Bolzen für Standfuß, 4 Stk.



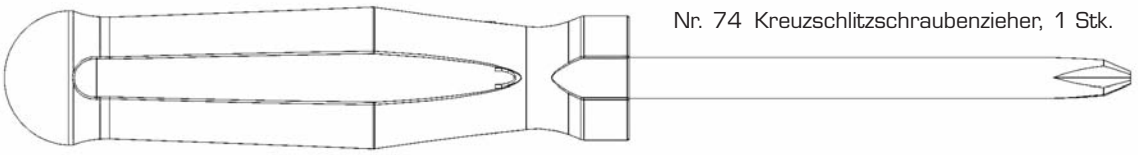
Nr. 41 Unterlegscheibe für Standfuß, 4 Stk.



Nr. 36 Inbusschraube für Standfuß, 4 Stk.

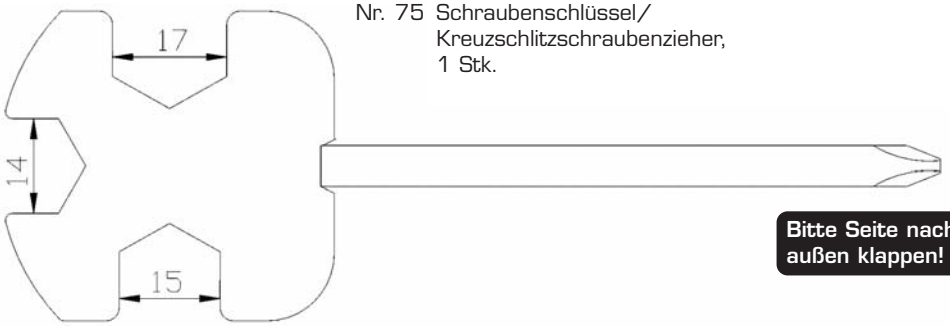


Nr. 74 Kreuzschlitzschraubenzieher, 1 Stk.



Nr. 76 Inbusschlüssel, 1 Stk.

Nr. 75 Schraubenschlüssel/ Kreuzschlitzschraubenzieher, 1 Stk.



Bitte Seite nach außen klappen!

roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:08 Uhr Seite 9

MONTAGE

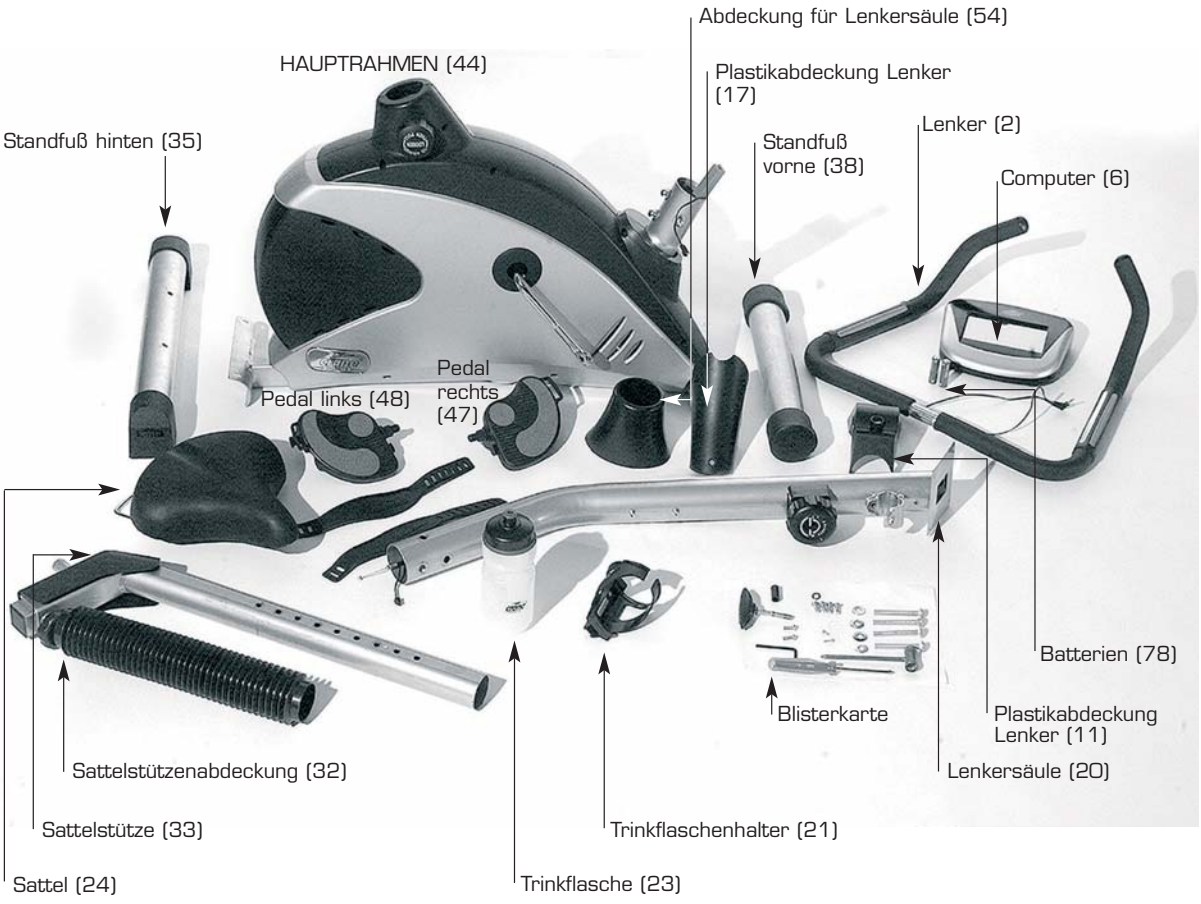
Um den Zusammenbau des Heimtrainers für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Montageanleitung sorgfältig durchlesen und danach Schritt für Schritt wie beschrieben fortfahren.

1. Überprüfen des Lieferumfanges

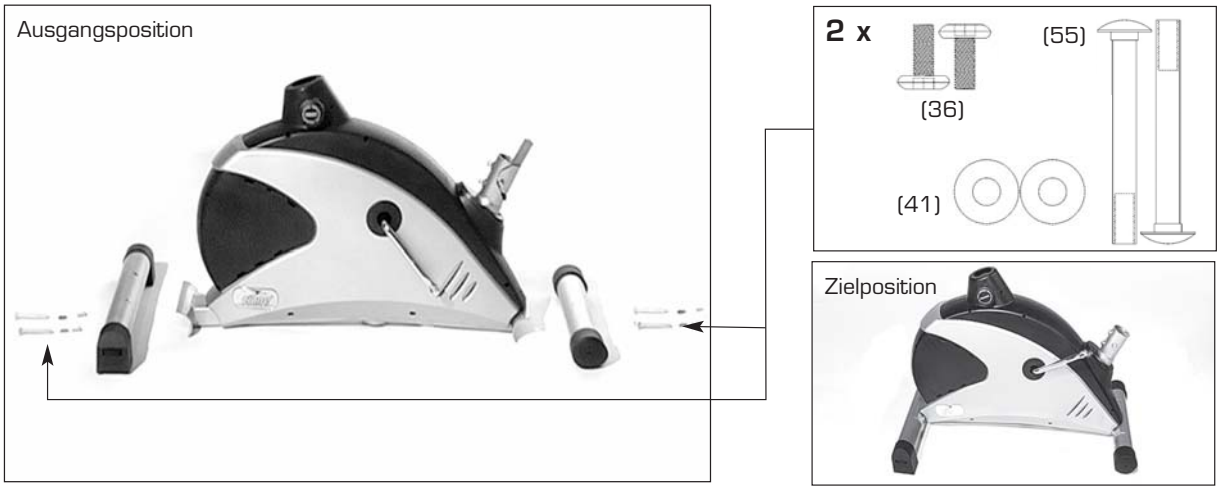
→ Packen Sie alle Einzelteile aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.

→ Stellen Sie das Grundgestell auf eine flache Unterlage und achten Sie darauf, dass der Hauptrahmen einen stabilen Stand hat.

→ Beachten Sie, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1 m) haben.



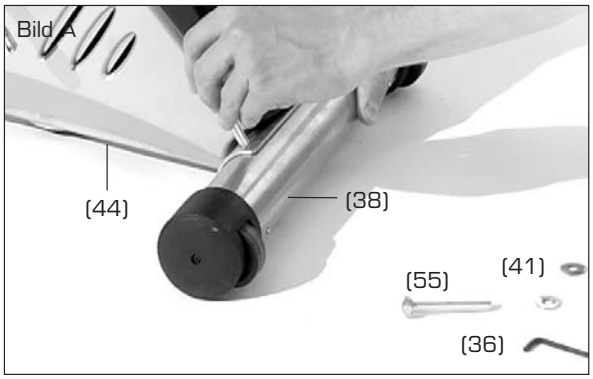
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes



2.1 Montage des vorderen Standfußes

Bild A–B: Nehmen Sie den vorderen Standfuß (38) mit den integrierten Transportrollen und verschrauben Sie ihn mit 2 Bolzen (55), 2 gebogenen Unterlegscheiben (41) und 2 Inbusschrauben (36) mit dem Hauptrahmen (44).

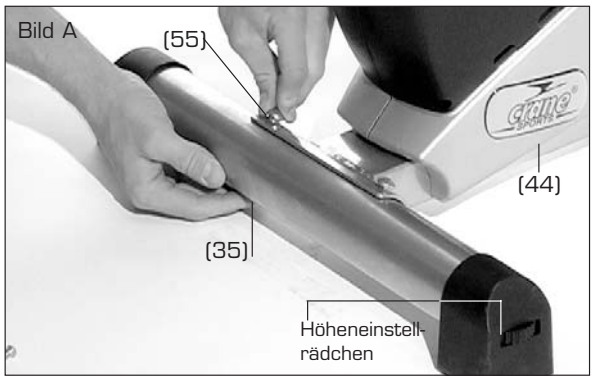
Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden schauen!

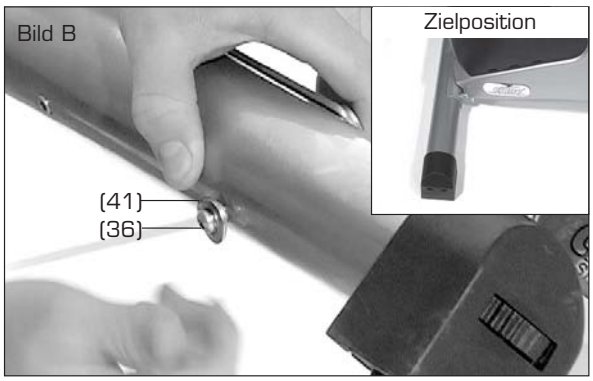


2.2 Montage des hinteren Standfußes

Bild A–B: Nehmen Sie den hinteren Standfuß (35) mit dem integrierten Bodenniveau-Ausgleich und verschrauben Sie ihn mit 2 Bolzen (55), 2 gebogenen Unterlegscheiben (41) und 2 Inbusschrauben (36) mit dem Hauptrahmen (44).

Durch Drehen der Höheneinstellrädchen an den beiden hinteren Standfußkappen (34) können Sie den Heimtrainer leichte Bodenunebenheiten anpassen.





3. Montage der Pedale

Bild A–B: Fixieren Sie den Sicherheitsriemen R (72) am rechten Pedal (47) und den Sicherheitsriemen L (73) am linken Pedal (48).

→ Stellen Sie die Sicherheitsriemen so ein, dass diese Sie beim Pedalieren nicht drücken und Sie trotzdem einen guten Halt auf den Pedalen haben.

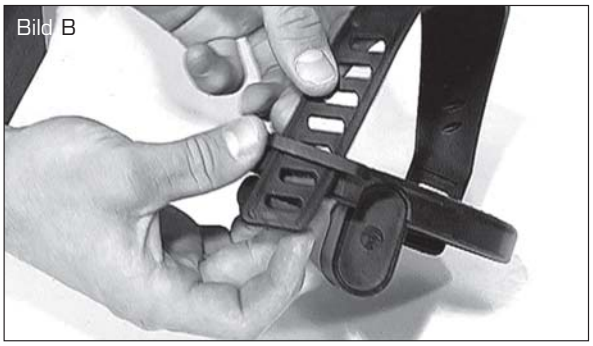
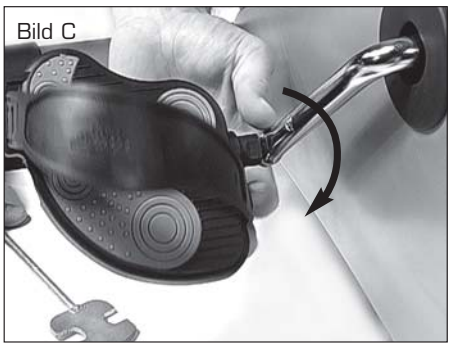


Bild C–D: Schrauben Sie das rechte Pedal (47) im Uhrzeigersinn an die rechte Kurbel. Schrauben Sie das linke Pedal (48) gegen den Uhrzeigersinn an die linke Kurbel.



roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:09 Uhr Seite 12

4. Montage des Sattels und der Sattelstütze

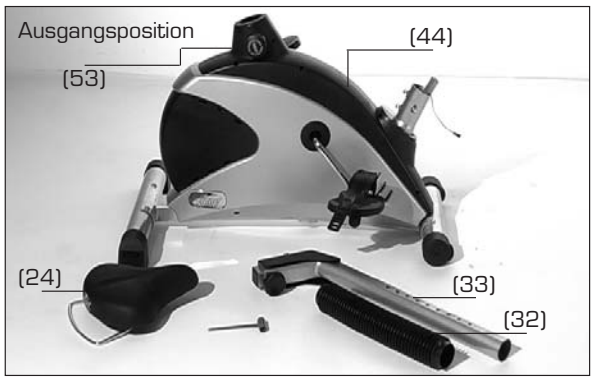
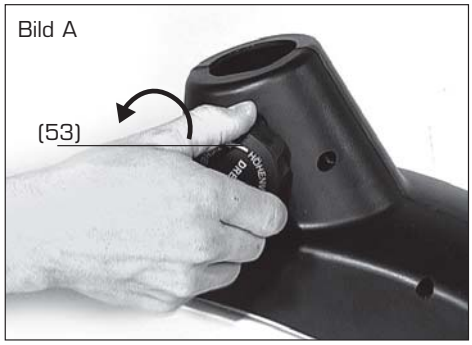


Bild A–B: Schrauben Sie die Schnellverstellschraube (53) ganz leicht entgegen den Uhrzeigersinn aus dem Hauptrahmen (44). Schieben Sie die Sattelstützenabdeckung (32) auf die Sattelstütze.



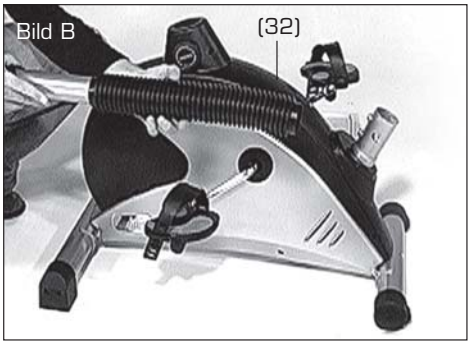
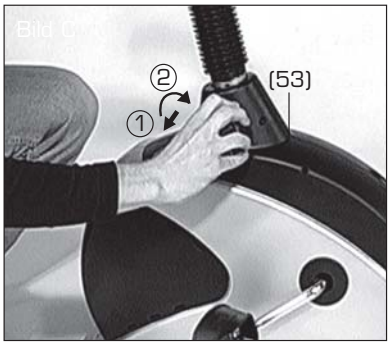


Bild C: Ziehen Sie leicht am Knopf der Schnellverstellschraube (53), damit die Sattelstütze (33) in den Hauptrahmen (44) rutschen kann. Sobald die Sattelstütze (33) einrastet, drehen Sie die Schnellverstellschraube fest (53).

Mit Hilfe der Schnellverstellschraube (53) stellen Sie nach der Montage des Sattels (24) die gewünschte Sitzhöhe ein. Wie man die richtige Sitzposition am Heimtrainer einstellt, ist im Kapitel Trainingshinweise beschrieben.

Die Sattelstütze darf nur bis zur max. Markierung herausgezogen werden! Hier müssen Sie die Sattelstützenabdeckung am unteren Ende leicht nach oben wegschieben, um die max. Markierung auf der Sattelstütze erkennen zu können.

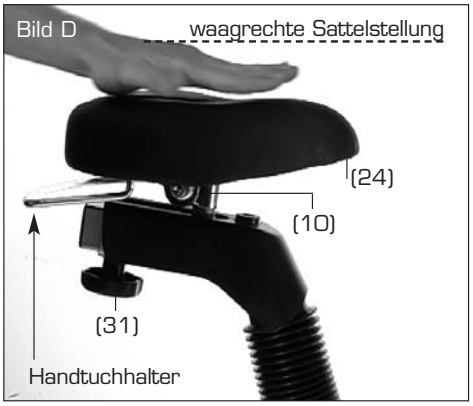


Ziehen (1) und zuschrauben (2).

Bild D: Befestigen Sie nun den Sattel (24) an der Sattelschiene (10).

Bitte die Schrauben fest anziehen, damit der Sattel während des Trainings nicht kippen kann.

1. Als Hilfe zur exakten, waagerechten Ausrichtung des Sattels kann eine handelsübliche Wasserwaage dienen (nicht im Lieferumfang enthalten).
2. Mit Hilfe des Schraubknopfes (31) können Sie die für Sie bequemste Sitzposition einstellen. Genauere Informationen zur Einstellung der optimalen Sitzposition finden Sie im Kapitel »Einstellen der Sitzposition«.
3. Ihr Sattel verfügt über eine sogenannte »Universalsattelklemme« und kann somit problemlos gegen jeden handelsüblichen Fahrradsattel ausgetauscht werden.
4. Am Handtuchhalter können Sie während des Trainings Ihr Handtuch aufbewahren.



5. Montage der Lenkersäule

Bild A: Schrauben Sie die vormontierten 4 Inbusschrauben (40) und 4 gebogenen Unterlegscheiben (41) vom Hauptrahmen (44) heraus.

Bild B: Nehmen Sie die Lenkersäule (20) und stecken Sie die Abdeckung für die Lenkersäule (54) darauf. Anschließend führen Sie diese nahe an den Hauptrahmen (44) heran.

Bild C: Stellen Sie den Widerstandsregler auf die Stufe 8.

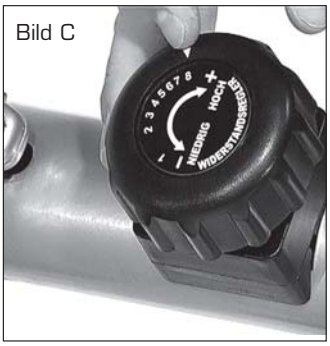


Bild D: Verbinden Sie das obere (42) und untere Computerkabel (58) miteinander und schließen Sie das obere und untere Widerstandsreglerkabel (43+57) zusammen.

Bild E: Schieben Sie die Lenkersäule (20) auf den Hauptrahmen (44). Nun fixieren Sie die Lenkersäule (20) mit den 4 Inbusschrauben (40) und 4 gebogenen Unterlegscheiben (41) fest am Hauptrahmen (44).

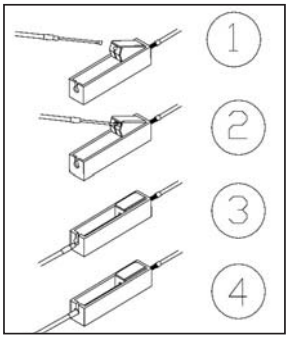


Bild F: Schieben Sie die Abdeckung für die Lenkersäule in Position.

1. Achten Sie darauf, dass die Kabelverbindungen korrekt sind, ansonsten erfolgt keine Signalübertragung zum Computer (6). Die Kabelverbindung muss sich innseitig des Rahmens befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da sonst die Kabel beim Einschieben beschädigt werden können.

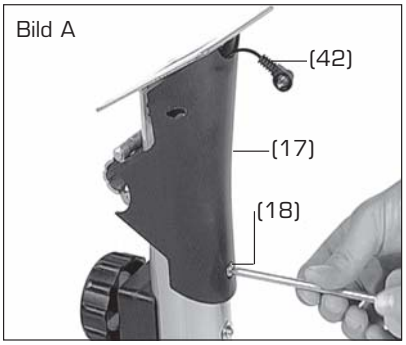
2. Sollte Ihnen die Lenkersäule (20) nicht gerade vorkommen, lösen Sie bitte die Inbusschrauben (40) etwas, richten die Lenkersäule gerade aus und ziehen anschließend die Inbusschrauben (40) wieder fest an.

roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:09 Uhr Seite 14

6. Montage des Lenkers

Bild A: Schrauben Sie die hintere Plastikabdeckung des Lenkers (17) mit einer Kreuzschlitzschraube (18) an die Lenkersäule (20). Verlegen Sie das obere Computerkabel (42) durch die Aussparung im oberen Bereich der hinteren Plastikabdeckung des Lenkers (17).

Bild B: Führen Sie den Lenker (2) an die Lenkerhalteklemme.



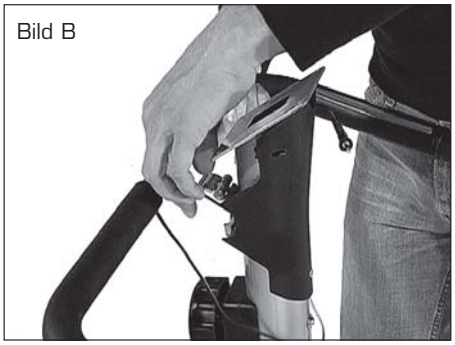
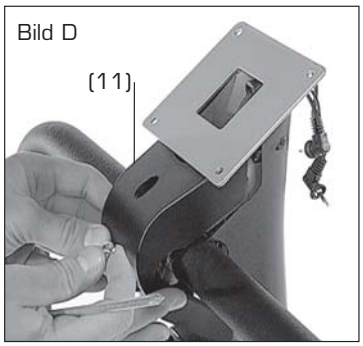


Bild C: Verlegen Sie beide Handpulssensorkabel (7) links und rechts an der Haltesäule vorbei durch die Aussparung im oberen Bereich der hinteren Plastikabdeckung des Lenkers (17).

Bild D: Befestigen Sie die vordere Plastikabdeckung des Lenkers (11) mit einer Kreuzschlitzschraube (18) an der Lenkersäule (20).

Bild E: Verbinden Sie nun die vordere und hintere Plastikabdeckung des Lenkers (11+17) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (8) miteinander.

Achten Sie darauf, dass Sie die beiden Handpulskabel nicht einklemmen und beschädigen.



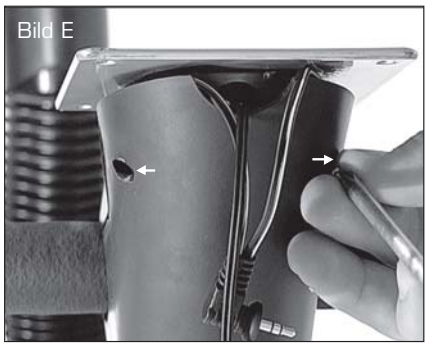


Bild F: Stecken Sie die schwarze Buchse (22), den schwarzen Federring (12) und die schwarze Unterlegscheibe (13) auf die T-Schraube (9).

Bild G: Schrauben Sie die T-Schraube (9) nun durch die Öffnung der vorderen Plastikabdeckung des Lenkers (9) fest in das Loch an der Lenkerhalteklemme.

Mit Hilfe der T-Schraube (9) können Sie den Lenker in die von Ihnen gewünschte Neigungsposition stellen. Hierzu schrauben Sie die T-Schraube (9) leicht auf, stellen den Lenker in die gewünschte Position und schrauben die T-Schraube (9) anschließend wieder fest.

7. Montage des Trinkflaschenhalters

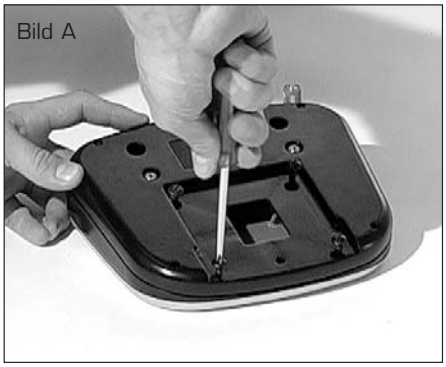
Bild A: Schrauben Sie die zwei vormontierten Inbusschrauben (77) und Unterlegscheiben von der Lenkersäule (20) heraus.

Bild B: Fixieren Sie jetzt den Trinkflaschenhalter (21) mit beiden Unterlegscheiben und Inbusschrauben (77) an der Lenkersäule (20).

8. Montage des Computers

Bild A: Schrauben Sie die vier vormontierten Kreuzschlitzschrauben (19) von der Computerrückseite heraus.

Bild B: Schieben Sie den Computer auf den Metallsockel der Lenkersäule (20).



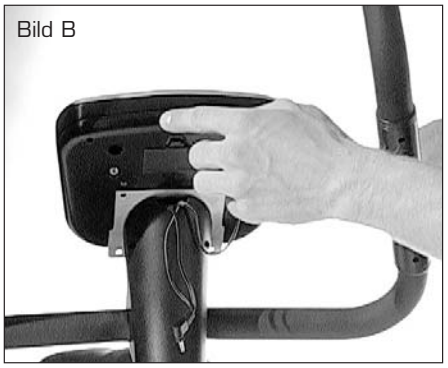
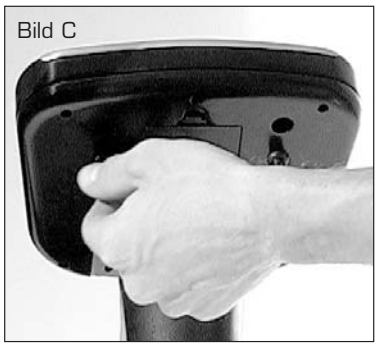


Bild C: Stecken Sie den Stecker des oberen Computerkabels (42) in die mit der Beschriftung »Computer-Anschluss« gekennzeichnete Einsteckbuchse an der Computerrückseite (6).

Bild D: Stecken Sie den Stecker des Handpulssensorkabels (7) in die mit der Beschriftung »PULS« gekennzeichnete Einsteckbuchse an der Computerrückseite (6).

Achten Sie darauf, dass die Verbindung korrekt ist, ansonsten erfolgt keine Signalübertragung zum Computer (6).



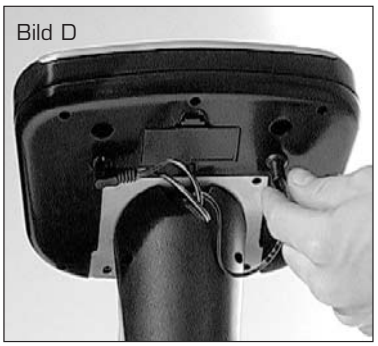
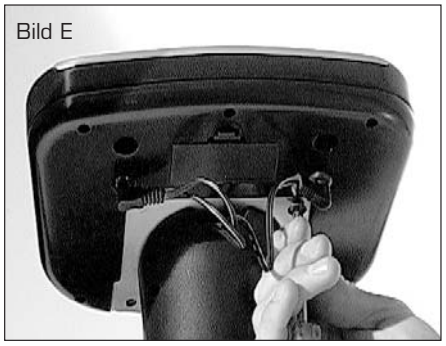


Bild E: Fixieren Sie den Computer mit den vier Kreuzschlitzschrauben (19) an der Lenkersäule (20).

Bild F: Öffnen Sie nun das Batteriefach und geben Sie die zwei Batterien hinein. Verschließen Sie das Fach wieder und überprüfen Sie die Funktionen des Computers.

Entfernen Sie die Batterien aus dem Batteriefach wenn diese leer sind oder das Gerät für längere Zeit nicht benutzt wird.

Batterien sind Sondermüll und müssen sachgerecht entsorgt werden. Zu diesem Zweck stellt der batterievertreibende Handel sowie die öffentlichen Sammelstellen entsprechende Behälter zur Verfügung. Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Kontaktieren Sie in einem solchen Falle umgehend einen Arzt.



ENDKONTROLLE:

→ Um den Heimtrainer zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Standfuß.

→ Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.

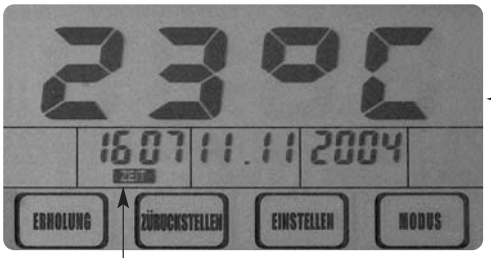
→ Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.

→ Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß und einen guten Trainingserfolg!

COMPUTER

1. LCD-Anzeige und Computerfunktionen

① **TEMPERATUR:** Wird das Gerät länger als 3 min. nicht betätigt, schaltet die Hauptanzeige auf die Temperatur/Uhrzeit-Anzeige um.
Die Temperatur wird in °C angegeben.



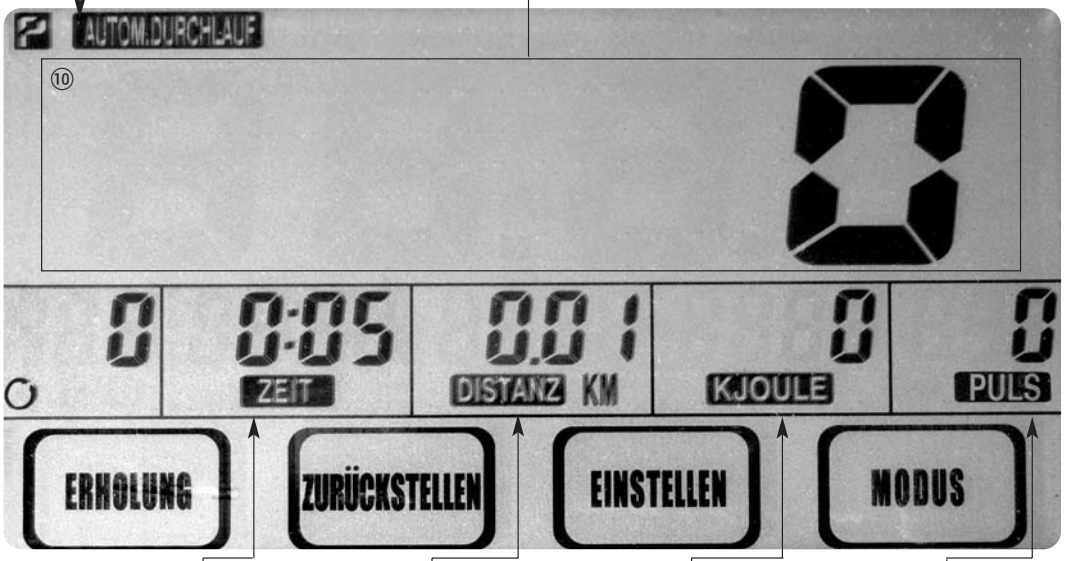
② UHRZEIT/DATUM

① TEMPERATUR

HAUPTANZEIGENFELD

⑨ P PAUSE FUNKTION

⑧ AUTOMATISCHER DURCHLAUF



⑦ KM/H
(Umdrehungen pro Minute)

③ ZEIT

④ DISTANZ

⑤ KILOJOULE

⑥ PULS

② **UHRZEIT/DATUM:** Wird das Gerät länger als 3 min. nicht betätigt, schaltet die Hauptanzeige auf die Temperatur/Uhrzeit-Anzeige um.

Einstellen der Uhrzeit/des Datums: Die Uhrzeit und das Datum können nur unmittelbar nach dem Einlegen der Batterien eingestellt werden.

→ Nach dem Einlegen der Batterien blinkt die Stundenanzeige.
→ Drücken Sie die Taste EINSTELLEN, um die Stunden von 0–24 einzustellen. Halten Sie die Taste EINSTELLEN gedrückt, zählen die Stunden schneller vorwärts.
→ Bestätigen Sie Ihre Voreinstellung indem Sie die Taste MODUS drücken.
→ Die Minutenanzeige blinkt.
→ Drücken Sie die Taste EINSTELLEN, um die Minuten von 0–59 einzustellen. Halten Sie die Taste EINSTELLEN gedrückt, zählen die Minuten schneller vorwärts.
→ Bestätigen Sie Ihre Voreinstellung indem Sie die Taste MODUS drücken.
→ Die Jahreszahl blinkt.
→ Drücken Sie die Taste EINSTELLEN, um die aktuelle Jahreszahl einzustellen. Halten Sie die Taste EINSTELLEN gedrückt, werden die Jahre schneller vorwärts gezählt.
→ Bestätigen Sie Ihre Voreinstellung indem Sie die Taste MODUS drücken.
→ Drücken Sie die Taste EINSTELLEN, um den aktuellen Monat einzustellen. Halten Sie die Taste EINSTELLEN gedrückt, werden die Monate schneller vorwärts gezählt.
→ Bestätigen Sie Ihre Voreinstellung indem Sie die Taste MODUS drücken.
→ Drücken Sie die Taste EINSTELLEN, um den aktuellen Tag einzustellen. Halten Sie die Taste EINSTELLEN gedrückt, werden die Tage schneller vorwärts gezählt.
→ Bestätigen Sie Ihre Voreinstellung indem Sie die Taste MODUS drücken.

③ **ZEIT:** In diesem Feld wird die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) in 1-Sekunden-Schritten angezeigt. Alternativ können Sie jedoch eine Zeit vorgeben, welche im Countdown in 1-Sekunden-Schritten rückwärts gezählt wird. Ein Alarmsignal macht darauf aufmerksam, wenn der Wert 00:00 erreicht ist.

④ **DISTANZ (Entfernung):** In diesem Feld wird die zurückgelegte Strecke von 0,0 bis maximal 99,9 km in 0,01-km-Schritten angezeigt. Alternativ können Sie jedoch eine Strecke vorgeben, welche im Countdown in 0,01-km-Schritten rückwärts gezählt wird. Ein Alarmsignal macht darauf aufmerksam, wenn der Wert 0,00 erreicht ist.

⑤ **KILOJOULE:** In diesem Feld werden die verbrauchten Kilojoule von 0 bis maximal 990 in 1-kJ-Schritten angezeigt. Alternativ können Sie jedoch eine Menge vorgeben, welche im Countdown in 1-kJ-Schritten rückwärts gezählt wird. Ein Alarmsignal macht darauf aufmerksam, wenn der Wert 0 erreicht ist.
BITTE BEACHTEN SIE: Diese Werte sind nur Richtwerte und nicht für medizinische Zwecke geeignet.
1 Kilojoule bezeichnet die Energie, die man braucht, um 1 kg in 1 Sekunde 1 Meter hoch zu bewegen.
Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien gemessen. 1 Kalorie bezeichnet die Energie, die man braucht, um 1 Liter Wasser um 1 °C zu erhitzen.
Umrechnung: 1 Kilokalorie = 4,185 Kilojoule, 1 Kilojoule = 0,239 Kilokalorien.

⑥ **PULS (Herzfrequenz):** Zeigt die gemessene Herzfrequenz (min. 30 bis max. 240 Schläge) an.

Sie können dem Computer einen bestimmten Zielherzfrequenzwert vorgeben. Es ertönt ein Alarmton sobald dieser Zielherzfrequenzwert überschritten wird.

1.2 Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:

→ Handpulsmessung: Auf dem Lenker befinden sich die beiden MEGA-Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz auf der LCD-Anzeige neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann.

→ Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. So auch der Crane Sport Cardio-Pulsmesser. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden.

Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Handpulsmessung Vorrang.
BITTE BEACHTEN SIE: Beide Pulsmessarten sind nicht für medizinische Zwecke geeignet!

⑦ **KM/H ↻ (Geschwindigkeit/Umdrehungen pro Minute):** Zeigt alle 6 Sekunden abwechselnd die aktuelle Geschwindigkeit in km/h und die Umdrehungen pro Minute (Trittfrequenz) an.

⑧ **AUTOMATISCHER DURCHLAUF (Scanfunktion):** Automatischer Durchlauf durch alle Funktionen. Jeder Funktionswert wird für einige Sekunden im Hauptanzeigenfeld angezeigt. Diese Funktion wird nur unmittelbar nach dem Trainingsstart angezeigt. Wollen Sie diese Funktion wegschalten, drücken Sie die Taste MODUS.

⑨ **P PAUSE-FUNKTION:** Dieses Symbol erscheint in der LCD-Anzeige, wenn nicht pedaliert wird. Es signalisiert den Pause-Modus des Computers.

Bitte Seite nach außen klappen! →

2. Touch-Screen-Funktionen

EINSTELLEN **Taste: EINSTELLEN**

Durch Drücken der Taste EINSTELLEN können Sie die Einstellung der Sollwerte für ZEIT, DISTANZ (Entfernung), KILOJOULE und PULS vornehmen. Weiters benötigen Sie diese Taste zum Voreinstellen von UHRZEIT/DATUM.

MODUS **Taste: MODUS**

Durch Drücken der Taste MODUS können Sie die Funktionen (AUTOMATISCHER DURCHLAUF, GESCHWINDIGKEIT, ZEIT, ENTFERNUNG, KILOJOULE und PULS) auswählen und bestätigen.

ZURÜCKSTELLEN **Taste: ZURÜCKSTELLEN**

Durch Drücken der Taste ZURÜCKSTELLEN können Sie die Werte zurücksetzen.

ERHOLUNG **Taste: ERHOLUNG**

Diese Funktion zeigt Ihren Herzfrequenzstatus nach dem Training in 6 Stufen an. Die Stufe F1 ist die Beste und F6 die Schlechteste. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNG und halten Sie die Handpuls-Sensoren umfasst, oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um. Der Computer stoppt dann alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 (Bild 1) zurück. Wenn 00:00 erreicht ist, erscheint auf der Computeranzeige Ihr Herzfrequenzstatus in Werten von F1– F6 (Bild 2).

Errechnung der Fitnessnote:
(=Erholungsfähigkeit Ihrer Herzfrequenzwerte)
[Herzschlag am Ende des Trainings]
– [Herzschlag 60 Sekunden nach Drücken der ERHOLUNGSTASTE]
= [DIFFERENZ]

(Bild 1)

(Bild 2)

Aufgrund dieser Differenz vergibt der Computer die Fitnessnoten F1 – F6. Je höher die Differenz, desto besser ist Ihre Erholung und auch die vom Computer vergebene Fitnessnote. Mit Hilfe der Fitnessnote ist es Ihnen möglich, Ihre Leistungssteigerung zu kontrollieren. Um die Erholungswert-Messfunktion zu verlassen oder zu beenden, drücken Sie die Taste ERHOLUNG. Somit gelangen Sie wieder zurück in die Hauptanzeige.

MODUS **Taste Modus drücken (Reset)**

Halten Sie die Taste MODUS länger als 2 Sekunden gedrückt, gehen alle Werte auf der LCD-ANZEIGE auf Null zurück. (die einzigen Ausnahmen sind die Uhrzeit und das Datum).

Nehmen Sie nach der Trainingseinheit keinen Reset vor, bleiben alle Werte, die zum Ende des Trainings angezeigt werden bis zur nächsten Trainingseinheit gespeichert.

3. Inbetriebnahme

→ Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist. (Nach hinten mind. 1 m, seitlich mind.1 m).

→ Beachten Sie alle im Kapitel Sicherheitshinweise (S. 4) beschriebenen Hinweise und die Trainingshinweise (S. 21–23).

→ Der Computer besitzt keinen EIN-/AUS-Schalter.

→ Einschalten: Möglichkeit 1: In die Pedale treten
Möglichkeit 2: Eine Touch-Screen-Taste betätigen.

→ Ausschalten: Sobald das Gerät länger als ca. 3 min. nicht mehr betätigt wird, schaltet der Computer selbständig in den Uhrzeit/Datum/Temperatur-Modus ab. Die voreingestellte Uhrzeit und die aktuelle Raumtemperatur werden angezeigt.

→ Ihr Heimtrainer-Computer arbeitet mit zwei Stück 1,5-V-AA-Batterien. Diese sind im Batteriefach an der Computerrückseite einzulegen (siehe S. 16).

Entfernen Sie die Batterien aus dem Batteriefach wenn diese leer sind oder das Gerät für längere Zeit nicht benutzt wird.

Batterien müssen sachgerecht entsorgt werden. Zu diesem Zweck stellt der batterievertreibende Handel sowie öffentlichen Sammelstellen entsprechende Behälter zur Verfügung. Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Kontaktieren Sie in einem solchen Falle umgehend einen Arzt.

4. Anzeigen im Überblick

FUNKTION	Max. Anzeigenwerte	Voreinstellen eines Wertes	Wert bleibt solange gespeichert der nicht auf 0 zurückgestellt wird
ZEIT	0:00–99:00 Minuten	01:00–99:00 min, in 1-Minuten-Schritten	JA
Umdrehungen pro Minute ↻	0–250	Nicht möglich	NEIN
Geschwindigkeit	0–99,9 km/h	Nicht möglich	NEIN
DISTANZ (Entfernung)	0–99,5 km	0–99,00 in 0,5er-Schritten	JA
KILOJOULE	10–990 Kilojoule	10–990 in 10er-Schritten	JA
PULS (Herzfrequenz)	30–240 Pulsschläge	30–240 in 1er-Schritten	JA
TEMPERATUR	-9 bis +99 °C	Nicht möglich	NEIN
UHRZEIT	00:00–23:59 Uhr	00:00–23:59 in Minuten-Schritten	JA (bis Batterie entnommen wird)
ERHOLUNG	F 1–6 (Fitnessnote)	Nicht möglich	NEIN

5. Beispiel: Voreinstellen von Funktionswerten (Zeit, Distanz, Kilojoule, Puls)

→ Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Computer zu starten. Alle Anzeigen zeigen den Wert Null. Im linken oberen Eck sehen Sie das Zeichen P. Das bedeutet, dass nicht in die Pedale getreten wird.

→ Die kleine Anzeige ZEIT blinkt. Gleichzeitig wird in der Hauptanzeige ebenfalls die ZEIT angezeigt. Drücken Sie nun die Taste EINSTELLEN 10 Mal hintereinander. Somit haben Sie 10 Minuten Trainingszeit vorgegeben.

→ Drücken Sie die Taste MODUS. Jetzt blinkt die kleine Anzeige DISTANZ. In der großen Anzeige sehen Sie nun den Wert 0,00 km. Drücken Sie wieder die Taste EINSTELLEN 20 Mal hintereinander, bis Sie den Wert 10.00 = 10 Kilometer eingestellt haben.

→ Drücken Sie die Taste MODUS. Nun blinkt in der kleinen Anzeige das Feld Kilojoule. In der großen Anzeige sehen Sie die Zahl 0. Drücken Sie die Taste EINSTELLEN 10 Mal hintereinander. Sie haben nun den Wert 100 vorgegeben.

→ Nun drücken Sie die Taste MODUS. In der kleinen Anzeige blinkt das Feld PULS. Die große Anzeige zeigt den Wert 0. Hier können Sie einen Pulswert als obere Pulsgrenze eingeben. Drücken Sie die Taste EINSTELLEN solange hintereinander, bis Sie den Pulswert 130 Schläge pro Minute erreicht haben.

Den für Sie höchst zulässigen Pulswert müssen Sie von Ihrem Arzt bei der vorhergehenden Vorsorge-Untersuchung errechnen lassen. Dieser Wert sollte nie überschritten werden, um Ihre Gesundheit nicht zu gefährden!

→ Beginnen Sie nun, in die Pedale zu treten. Das Zeichen P (durchgestrichen) erlischt, sämtliche Anzeigen beginnen zu zählen. Durch Drehen des Widerstandsreglers an der Lenkersäule können Sie den gewünschten Tretwiderstand aus 8 Stufen auswählen. Der Anzeigenwert, der als erstes 0 erreicht, löst den Stopp sämtlicher Anzeigen aus. Natürlich ist es sinnvoll, nur einen der Werte (zum Beispiel nur die ZEIT) vorzugeben und alle anderen Funktionen ohne Einstellung laufen zu lassen. Wenn Sie das Treten in die Pedale unterbrechen, schaltet der Computer automatisch auf Pause und das Zeichen P (durchgestrichen) erscheint wieder. Jetzt können Sie entweder durch erneutes Treten in die Pedale alle Funktionen starten oder durch längeres Drücken der Taste MODUS alle Funktionen auf Null stellen. Sie haben nun wiederum die Möglichkeit, neue Werte einzustellen, oder aber Sie beginnen einfach das Treten in die Pedale und die Werte beginnen von Null an zu zählen.

Achten Sie während des Trainings immer darauf, dass Sie in dem für Sie optimalen Zielherzfrequenzbereich trainieren und Ihren Körper nicht überlasten.

roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:09 Uhr Seite 21

TRAININGSHINWEISE

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem **regelmäßigen** Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Vor allem wird die gesamte Beinmuskulatur trainiert. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. **Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.**

ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN UNBEDINGT, VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Wichtig!

→ Regelmäßiges und langfristiges Training.

→ Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z. B. Trainingsanzug).

→ Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!

→ Stellen Sie die Schlaufen an Ihren Pedalen so ein, dass Sie Ihren Fuß gerade noch rein- und rausschieben können.

→ Bitte vergessen Sie nicht, die richtige Sattelhöhe einzustellen. Diese erreichen Sie, wenn das Bein in der unteren Pedalstellung nicht ganz ausgestreckt ist (siehe S. 23).

→ Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!

→ Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern, als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz MHF (Pulsmessung). Diese MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:09 Uhr Seite 22

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	=	50 – 60 % der MHF
Fettverbrennung	=	60 – 70 % der MHF
Aerobe Zone	=	70 – 80 % der MHF
Anaerobe Zone	=	80 – 90 % der MHF
Warnzone	=	90 –100 % der MHF

Die Gesundheitszone

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und die Lungen. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

Warnzone

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

HÄUFIGKEIT	DAUER
Täglich	10 Minuten
2–3 x wöchentlich	20 – 30 Minuten
1–2 x wöchentlich	30 – 60 Minuten

roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:09 Uhr Seite 23

EINSTELLEN DER RICHTIGEN SITZPOSITION:

Bild A) Sitzhöhe:

Wenn Sie Ihre Ferse auf das Pedal geben, muss Ihr Bein gestreckt sein.

Bild B) Sitzlänge:

Parallele Pedalstellung. Ihr Knie darf sich nicht vor der Pedalachse befinden. Verwenden Sie hierzu ein Lot.

Idealposition: Knie ca. 0–1 cm hinter Pedalachse

Bild C) Lenker:

Lösen Sie die T-Schraube etwas und drehen Sie den Lenker in die für Sie bequemste Stellung. Anschließend die T-Schraube wieder festziehen.

TRANSPORT/BEWEGEN DES HEIMTRAINERS:

Bild A) Fassen Sie den Heimtrainer am Lenker. Mit dem rechten Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes.

Bild B) Kippen Sie nun den Heimtrainer soweit in Ihre Richtung, bis er mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie den Heimtrainer nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie den Heimtrainer wieder vorsichtig auf.

roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:09 Uhr Seite 24

SERVICE

Sollten Sie weitergehende Fragen oder irgendwelche Schwierigkeiten mit dem Zusammenbau haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen.

Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein und es muss repariert werden, kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam, welches Ihnen bei der Behebung Ihres Problems gerne behilflich ist.

Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung:

RC Sportgeräte Service
Tel.: 0800/80 80 14
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.

roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:09 Uhr Seite 25

FEHLERSUCHE

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
COMPUTER		
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung	Batterien fehlen – einlegen
		Batterien leer – neue einlegen
		Batterien falsch eingelegt – anders einlegen
	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen
		Wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	Nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
		Wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Brustgurt fehlerhaft	Ungeeigneter Brustgurt	Anderen Brustgurt verwenden
		Kabelverbindung überprüfen
		Wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen
		Wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:
Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Heimtrainers zum Absturz bringen.
Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.
Neustart: Batterien entfernen und anschließend wieder einlegen.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe SERVICE!

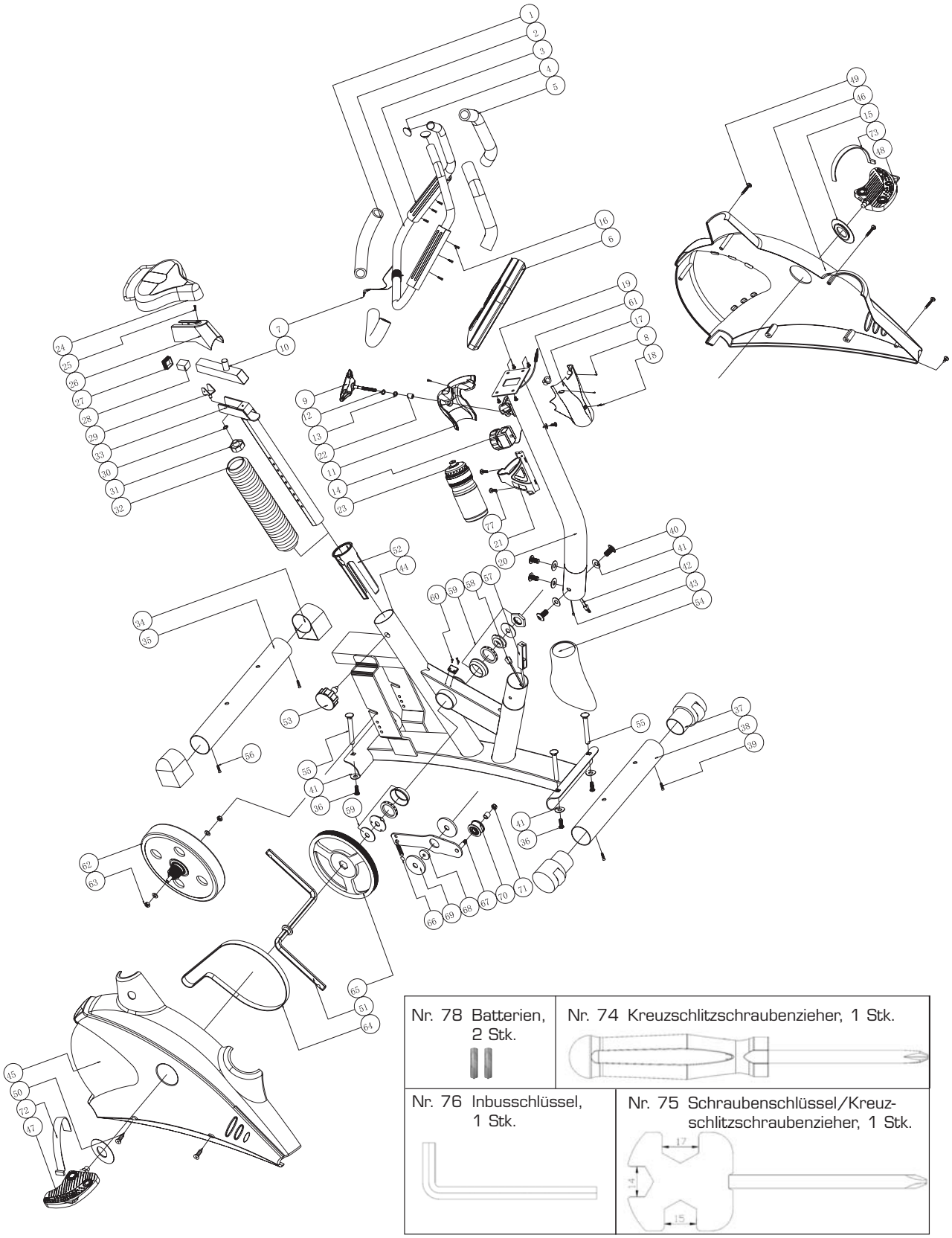
PFLEGE UND WARTUNG

Pflege:

Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

Wartung:

Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung. Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.



Nr. 78 Batterien, 2 Stk.	Nr. 74 Kreuzschlitzschraubenzieher, 1 Stk.
Nr. 76 Inbusschlüssel, 1 Stk.	Nr. 75 Schraubenschlüssel/Kreuzschlitzschraubenzieher, 1 Stk.

roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:09 Uhr Seite 27

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Schaumstoffgriff für Lenker (unten)	2
2	Lenker	1
3	MEGA-Handpuls-Sensoren	2
4	Abdeckkappe für Lenker	2
5	Schaumstoffgriff für Lenker (oben)	2
6	Computer	1
7	Handpulskabel	1
8	Schrauben für Plastikabdeckung des Lenkers	2
9	T-Schraube für Lenker	1
10	Schiene zur Vertikalverstellung des Sattels	1
11	Vordere Plastikabdeckung des Lenkers	1
12	Federring für Lenkerfixierung	1
13	Unterlegscheibe für Lenkerfixierung	1
14	Widerstandsregler	1
15	Kurbelabdeckung	2
16	Schrauben für Handpuls-Sensoren	6
17	Hintere Plastikabdeckung des Lenkers	1
18	Schraube für hintere Plastikabdeckung des Lenkers	1
19	Schrauben für Computerfixierung	4
20	Lenkersäule	1
21	Trinkflaschenhalter	1
22	Buchse für T-Schraube	1
23	Trinkflasche	1
24	Sattel	1
25	Schraube zur Fixierung der Kunststoffabdeckung	1
26	Kunststoffabdeckung der Sattelverstellschiene	1
27	Quadratische Abdeckkappe der Sattelverstellschiene	1
28	Styropor-Würfel	1
29	Verstellplatte für Sattel	1
30	Unterlegscheibe für Sattelverstellung	1
31	Schraubknopf für horizontale Sattelverstellung	1
32	Sattelstützenabdeckung	1
33	Sattelstütze	1
34	Abdeckkappe hinterer Standfuß	2
35	Hinterer Standfuß	1
36	Inbusschraube für Standfuß	4
37	Abdeckkappe vorderer Standfuß	2
38	Vorderer Standfuß	1
39	Schrauben für vordere Abdeckkappe	2
40	Inbusschraube für Lenkersäule	4
41	Gewölbte Unterlegscheibe für Lenkersäule und Standfuß	8
42	Computerkabel (oberer Teil)	1
43	Widerstandsreglerkabel (oberer Teil)	1
44	Hauptrahmen	1
45	Seitenabdeckung rechts	1
46	Seitenabdeckung links	1
47	Pedal rechts	1
48	Pedal links	1
49	Schrauben für Seitenabdeckung	5
50	Schrauben für Seitenabdeckung	4
51	Kurbel	1

52	Kunststoffbuchse für Sattelstütze	1
53	Schnellverstellschraube Sattelstütze	1
54	Abdeckung für Lenkersäule	1
55	Bolzen für Standfußfixierung	4
56	Schrauben für hintere Abdeckkappe	2
57	Widerstandsreglerkabel (unten)	1
58	Computerkabel (unten)	1
59	Kugellager-Set	1
60	Schrauben für Sensor	2
61	Kunststoffbuchse für Computerkabel	1
62	Schwungscheibe	1
63	Mutter für Schwungscheibe	2
64	Keilriemen	1
65	Keilriemen-Führungsrolle groß	1
66	Feder für Führungsrad	1
67	Welle für Führungsrad	1
68	Unterlegscheibe für Führungsrad	1
69	Große Unterlegscheibe für Führungsrad	1
70	Führungsrad mit Kugellager	1
71	Mutter für Führungsrad	1
72	Sicherheitsriemen für Pedal (rechts)	1
73	Sicherheitsriemen für Pedal (links)	1
74	Schraubenzieher	1
75	Universalschraubenzieher	1
76	Inbusschlüssel	1
77	Inbusschraube für Trinkflaschenhalter	2
78	Batterien (fallen nicht unter Garantie)	2

roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:09 Uhr Seite 29

GARANTIE

Die Garantiezeit beträgt 36 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs.
Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:
Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem RC Sportgeräte Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie. Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen.

Während der Garantiezeit können defekte Heimtrainer an unten angeführte Serviceadresse gesandt werden. Sie erhalten dann ein neues oder repariertes Gerät kostenlos zurück. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Rücksendung nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs-Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden kann. Da aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post vielleicht nicht möglich ist, setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit der u.a. Serviceadresse in Verbindung.

Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.
Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unseren Kundendienst.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.°° bis 17.°° zur Verfügung:

RC-Sportgeräte Service
Tel. 0800/80 80 14 (gebührenfrei)
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Importeur:

Royalbeach Spiel- & Sportartikel
Vertriebs GmbH
Franz-Sauer-Str. 48
5020 Salzburg

Bei etwaiger Rückgabe des Gerätes bitte ausgefüllte Garantiekarte sowie den Kassenbon mitgeben!

Bitte Seite nach außen klappen!

Garantiekarte:

Gerätebezeichnung: circular heimtrainer

Art.-Nr.: 33855
01/2005

Fehlerbeschreibung: _____

_____

_____

_____

_____

Name des Käufers: _____

PLZ/Ort: _____

Straße: _____

Telefonnummer: _____

Unterschrift des Käufers: _____

roy_hofer_BDA_circ_heim_def 13.10.2004 11:09 Uhr Seite 30

crane®
SPORTS